

شیخ‌الرئیس ابوعلی‌سینا می‌فرماید خداوند انسان را از سه چیز آفرید: بدن، روح، نفس.

هر اختلالی که در ساختار شخصیت و روان انسان ایجاد شود بر روی اخلاط حاصل از تغذیه و گوارش در بدن تاثیر می‌گذارد، بنابراین می‌توان گفت اعراض نفسانی و حالات روحی و روانی بیشترین تاثیر را بر روی اخلاط و ساختار جسمی و روانی ما دارد. چون قدرت و سرعت تاثیر حالات روحی روانی از غذا و از همه چیزهای دیگر بر بدن بیشتر است. بهبود احوال روانی انسان می‌تواند روند بسیاری از بیماریهای مزمن را تحت تاثیر قرار دهد.



بطور کلی اثر اعراض نفسانی روی بدن بر ۳ گونه است برخی سبب حرکت حرارت غریزی و روح به سوی خارج بدن می‌شوند؛ خواه ناگهانی (مانند غضب و شادی) و خواه تدریجی (مانند لذت). برخی سبب حرکت حرارت غریزی و روح به سوی داخل بدن می‌شوند؛ خواه بطور ناگهانی (مانند ترس) و خواه بطور تدریجی (مانند اندوه) و برخی دیگر ابتدا سبب حرکت حرارت و روح به سوی داخل و سپس به سوی خارج می‌شوند (مانند غضب توأم با ترس)

### حالات روحی در هنگام بلایا و حوادث

آسیب دیدگان بلایا رنج و فشار روانی زیادی را تجربه کرده و واکنش‌های زیادی را از خود نشان می‌دهند. این واکنشها شامل: پرخاشگری، اختلالات رفتاری، اختلال خواب، تجسم

لحظه‌های حادثه، فقدان انگیزه، کاهش اعتماد به نفس، اندوه، تنفر، ترس، افسردگی، اضطراب، انکار، خودکشی، خشم، ناکامی، تحریک‌پذیری، کسالت و خستگی می‌باشند. این حالات و رفتارها ممکن است در بعضی از افراد پایدار شوند که برای درمان آنها ابتدا درمانهای رفتار شناختی و سپس درمان دارویی توصیه می‌شود. درمانهای رفتار شناختی شامل مقابله با ترس، مدیریت اضطراب، آموزش آرام‌سازی، تنفس دیافراگمی، آموزش مهارت‌های اجتماعی تکنیک حواس پرتی می‌باشند. از سوی دیگر برگزاری مراسم مذهبی و دعا (گریه کردن) باعث تخلیه هیجانی آسیب دیدگان می‌شود و حالات امید و غلبه بر یاس و ناامیدی را در فرد از بین می‌برد. تقویت عزت نفس و تسلط بر خود منجر به آمادگی بیشتر و برخورد مناسب با بلایا و حوادث می‌شود.

در متون طب سنتی ایران روشهای متنوعی برای برخورد صحیح و اداره حالات روحی\_ روانی ارائه شده است. اندوه و ناراحتی و همّ و غم، شادی، امید و ناامیدی، خشم، عدم اهتمام فکری و عملی، اضطراب، تنش، بیقراری، خجالت و ... از جمله حالات روحی است که نیاز به مداخله دارد.

حالات روحی در بدن اثرات مختلفی دارند. حالاتی که سبب گرمی در بدن می‌شوند شامل: خشم، لذت، شادی، امید، اندیشه کارهای بزرگ و ... می‌باشند.



حالاتی که سبب سردی در بدن شده شامل: ترس، اندوه و ناراحتی، همّ و غم، ناامیدی و ... می‌باشند.

لذت و شادی معتدل باعث افزایش حرارت غریزی می‌شود، مزاج را گرم و تر می‌کند، بدن را چاق و قوت‌ها را قوی‌تر می‌کند، باعث بهبود هضم غذا شده و بدن بهره بیشتری از غذا می‌برد. رنگ صورت نیکو می‌شود و بیماریها را از بدن دور می‌کند. اثر پیری در مردم شاد، دیرتر پدید می‌آید. در مقابل، اندوه و ترس، خون و حرارت غریزی را به داخل بدن می‌برد، مزاج را سرد و خشک می‌کند، باعث پیری زودرس می‌شود، رنگ روی را زرد می‌کند و رونق و تازگی صورت را از بین می‌برد. همچنین قوت‌های بدن را ضعیف می‌کند و باعث ایجاد بیماری می‌گردد.

نفع امید در زندگی مانند منفعت شادی، معتدل است و ضرر ناامیدی همچون ضرر غم و اندوه است و گاهی دیده شده درمان بیماریهای صعب‌العلاج با ایجاد امید در بیمار درمان شده‌است. فکر و اندیشه کارهای بزرگ و مهم باعث ایجاد حرارت در بدن شده و قوای بدنی را تقویت می‌کند؛ چنانکه اندیشه کارهای مهم و همت انجام دادن آنها باعث کاهش دردها و بیماریها می‌شود و گاهی بیماری را از بین می‌برد مثل سفر کردن و دیدن چیزهای جالب و جدید.



# تدابیر اعراض نفسانی از دیدگاه طب سنتی ایران



## تهیه و تنظیم

دکتر سایه قربان‌اوغلی، دستیار دکترای تخصصی طب سنتی

دکتر عالیہ کیانی طلایی، دستیار دکترای تخصصی طب سنتی

حالات روانی یا اعراض نفسانی یکی از اصول ششگانه سته ضروریہ است که نقش مهمی را در حفظ سلامتی و درمان بیماریها بر عهده دارد زیرا به سرعت قوا و افعال بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مزاج انسان به سرعت از حالات روانی تاثیر می‌پذیرد؛ برخی با سرعت زیاد (خشیم) و برخی با سرعت کم (لذت) مزاج را تحت تاثیر قرار می‌دهند. تسلط بر حالات نفسانی و واکنش معقول در برابر پیشامدها خیلی مهم است و ضامن حفظ سلامتی است.



## فکر کردن و اهتمام به انجام کارهای مهم و

### ارزشمند

فکر کردن و اهتمام به انجام کارهای مهم از جمله حالات روحی-روانی است که حکمای طب سنتی ایران توجه ویژه‌ای به آن داشته‌اند. سید اسماعیل جرجانی می‌فرماید: "خالی بودن از اندیشه، خاطر را کُند کند و همه قوتها و حرارت غریزی را ضعیف کند و رنگ روی بگرداند و بیماریها زیادت کند. عدم وجود برنامه و هدف مهم و مشخص در زندگی انسان موجب سردی مزاج بدن می‌شود؛ در نتیجه رنگ چهره تغییر کرده و موجب افزایش بیماری می‌گردد. در مقابل، اندیشه و توجه به انجام کارهای مهم و ارزشمند موجب گرمی مزاج بدن و کاهش بیماریها می‌شود.

حکمای طب سنتی توصیه می‌کنند در هنگام بحران و مسایل روحی جریان فکری به سمتی سوق داده شود که فرد قادر باشد ارزش و توان خود را زیاد ببیند و در نقطه مقابل، حادثه و حالت روحی پیش آمده را کوچک بشمارد تا از آن کمتر منفعل گردد.

غم و اندوه و روش برخورد با آن از دیدگاه طب سنتی ایران از آنجا که مزاج "غم" سرد است ابتلا به آن منجر به سردی بدن و کاهش قوای بدنی می‌گردد و در نتیجه فرد را مستعد ابتلا به انواع بیماریها می‌نماید. به منظور کنترل غم و اندوه و کاهش عوارض آن بر سلامتی در مکتب طب سنتی ایران راهکارهایی بیان شده‌است. بکارگیری این روشها منحصر به موارد شدید و قابل توجه اندوه و افسردگی نمی‌باشد و استفاده از آنها مشروط به اختلال در عملکرد فرد نیست. این درمانها به دو دسته خوراکی و غیر خوراکی تقسیم می‌شوند. درمان خوراکی بطور کلی شامل خوراکیها و داروهای است که از دیدگاه طب سنتی ایران مفرح می‌باشند: اسطوخودوس، بادرنجبویه، دارچین، زعفران، نعناع، گل‌گاوزبان، سیب، به، تخم بالنگو و زرده تخم‌مرغ.

راهکارهای غیردارویی برای کنترل و کاهش شدت غم  
۱- استفاده از موسیقی و شنیدن آوازه‌های خوشایند به ویژه با صدای بلند

۲- خواندن و شنیدن داستان

۳- شرکت در جمع‌ها و مجالس شادی‌بخش.

۴- مشغول شدن به اموری که فرد از آنها لذت می‌یابد. از دیدگاه مکتب طب سنتی ایران شادی و لذت متعادل منجر به گرم نمودن مزاج بدن و دفع فضولات و بیماریها می‌گردد و به همین دلیل قادر است از شدت غم کاسته، عوارض ناشی از آن را در بدن کاهش دهد.

۵- اسپری گلاب به ناحیه گردن و بالای سینه